

- Parece recto — con los hombros hacia atrás, cabeza y cuello alineados con su espinazo y con sus músculos abdominales apretados.
- Piense “talón a dedo” — tome un paso y plante el talón primero, ruede el pie hacia la parte anterior de la planta del pie, despegue el talón y empújese con sus dedos grandes.
- Doble los codos a un ángulo recto, y balancee sus brazos de los hombros, manteniendo los codos cerca de los lados de su cuerpo.
- Estírese después de caminar. Le ayudara mejorar la flexibilidad y se sentirá muy bien!

### Motívese a Si Mismo

- Utilice un pedómetro y esta tarjeta de billetera para llevar la cuenta de su progreso.
- Haga planes para darse una recompensa saludable a si mismo cuando alcance cierta meta.

## USTED PUEDE MEJORAR SU SALUD DE CORAZÓN Y DE CABEZA

Para mas información visite la pagina de internet de La Prevención de Enfermedad Cardiaca y de Derrame Cerebral:  
[www.idahoheartandstroke.org](http://www.idahoheartandstroke.org)



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE

## CAMINE PARA LA SALUD DE CORAZÓN Y DE CABEZA

*El caminar es uno de los mas fáciles y menos costosos métodos de estar físicamente activo*



## EXPERTOS RECOMIENDAN

Por lo menos 2.5 horas de intensidad moderada de actividad física por semana. Se prefiere que sea de treinta minutos a la vez, pero si no se puede intente 10 minutos 3 veces por día y gradualmente aumentarlo a 30 minutos.

### Caminando con Seguridad

- Escoja un lugar seguro y camine con un compañero.
- Póngase ropa o equipo reflectante.
- Camine contra el trafico para estar consiente de los peligros potenciales.
- Manténgase alerta y consiente de sus alrededores.

### Lo Que Debe Recordar

- Use zapatos apropiados con soporte del arco del pie, con un talón firme y suelas gruesas y flexibles.
- Tome agua antes, durante y después de su caminata (por lo menos 12 onzas de agua para una caminata de 20 minutos)

